vivre et bouger

Tabac et stress

PENSEZ-VOUS QUE FUMER ÉVITE LE STRESS ?

Eh bien cela est faux.
Lorsque l'on fume, il y a un rétrécissement des artères, accompagné d'une élévation de la pression artérielle et d'une accélération du rythme cardiaque : tout le contraire de la détente…

Entre deux cigarettes, vous pouvez ressentir nervosité, irritabilité ou trouble de la concentration. Cela représente en fait les symptômes de manque. La sensation de bien-être, que vous ressentez quand vous inspirez une bouffée de cigarette, correspond au soulagement ressenti par votre cerveau lorsqu'il obtient sa dose de nicotine, dont il est devenu dépendant. Vous êtes alors entré dans un cercle vicieux où alternent manque, tension et soulagement. Les signes d'appel sont de plus en plus forts et la fréquence des cigarettes augmente.

Il est tout de même à préciser que le stress peut se cumuler au manque. Alors, le corps s'épuise, une sensation de malaise peut s'installer, associée à des conséquences pathologiques. Il est donc urgent de prendre votre santé en main.

Tout ceci explique la difficulté de l'arrêt du tabac. Il faut donc bien vous y préparer.

Premièrement : se déprogrammer

Vous avez organisé votre vie autour de la cigarette, vous avez développé des habitudes et des manières de penser en liaison avec elle. Les liens qui en témoignent sont vos réflexes (telle ou telle situation toujours associée à une cigarette).

Ces éléments ne peuvent donc être ignorés et la préparation à l'arrêt doit être minutieuse.

Deuxièmement : s'observer

C'est vous et vous seul qui allez déterminer des astuces, selon votre propre mode de vie, qui pourront vous aider à franchir les différentes étapes vers l'arrêt définitif.

Vous ne voulez plus être dépendant de la cigarette, et retrouver votre pleine santé, alors suivez le programme…

ARRÊTER DE FUMER SANS STRESS

→ Étape n°1 : retardez la prochaine cigarette

Pour ceux qui désirent arrêter progressivement

- Trouvez quelque chose qui vous plaise afin d'espacer les envies.
- Prenez votre première cigarette du matin plus tard que la veille.
- Diminuez le nombre de cigarette chaque jour.
- Changez de marque à chaque nouveau paquet de cigarettes acheté.
- Ne passez pas aux cigarettes légères.
- Achetez un paquet uniquement si le précédent est épuisé.

→ Étape n°2 : évitez la cigarette

- Déterminez les situations ou les éléments à risque et évitez les repas, télé, fauteuil.
- Avec les fumeurs : pause de travail : trouvez autre chose à faire qui vous plaise ; proposition de cigarette : préparez vous au refus ; invitation : préférez les inviter chez vous afin de leur demander de fumer à l'extérieur.
- Prise d'excitants : café, thé, alcool à éviter, buvez 2 l d'eau par jour.
- Rangez la panoplie de fumeur dans une boîte fermée.
- Supprimez les odeurs de tabac : sur les vêtements, dans la voiture, à la maison.
- Modifiez votre rapport à la cigarette.
- Faites deux colonnes en notifiant dans l'une ce qui peut vous aider à l'arrêt (listez vos motivations et affichez les sur la porte du réfrigérateur), et dans l'autre ce qui peut vous faire rechuter. Plus facile pour ceux qui ont déjà essayé d'arrêter.

➔ Étape n°3 : remplacez la cigarette

Vous vous êtes habitué avec la cigarette à la sensation de plaisir. Pour retrouver cet état de bien être, essayez de trouver des activités qui vous conviennent :

- Bougez : choisissez un sport qui vous fera transpirer.
- Faites-vous plaisir : théâtre, musique, chant.
- Occupez-vos mains : élastique, trombone, crayon, balle anti-stress.
- Occupez votre bouche : chewing-gum, bonbon sans sucre, pomme.
- Pensez positif : trouvez des excuses pour ne pas fumer.

Astuces

- **Remplissez une tirelire avec l'argent que vous auriez dépensé pour l'achat de vos cigarettes.**
- **Complétez votre trousse de secours non fumeur "NF" avec les astuces qui vous conviennent le mieux, et gardez-la sur vous.**
- **Choisissez une date précise pour l'arrêt définitif.**

Troisièmement : se faire accompagner

Un arrêt complet immédiat serait préférable, afin d'éviter l'inhalation plus profonde pour compenser le manque. Il est alors important d'évaluer votre dépendance avec un professionnel de santé pour vous proposer une aide personnalisée.

De plus, une évaluation régulière est nécessaire. Des signes de manque pendant le sevrage tabagique, témoignent d'une insuffisance des mesures mises en place. Il est alors très important de réévaluer ces aides à l'arrêt, avec votre médecin ou pharmacien, au risque de rechuter rapidement.

Prévenez votre entourage.

Ayez quelqu'un qui puisse vous soutenir.

Quatrièmement : choisir des méthodes douces et naturelles pour l'arrêt sans stress

L'arrêt du tabac est souvent lié à l'augmentation de la sensation de stress et de mal être. Yoga, sophrologie, acupuncture, hypnose, ou encore auriculothérapie sont des techniques qui ont prouvé leur efficacité dans la gestion du stress.

Des spécialités à base de plantes peuvent être intéressantes pour l'anxiété et les troubles du sommeil.

On pourra utiliser plus spécifiquement en homéopathie en 15 CH : Gelsemium pour un trac d'anticipation, Staphysagria pour soulager la frustration, Nux vomica pour éviter la mauvaise humeur.

De plus, si des troubles du sommeil sont associés, on peut conseiller de prendre au coucher : Coffea lorsque l'on pense beaucoup avant de s'endormir, Passiflora pour les difficultés d'endormissement, Aconit en cas de panique, agitation anxieuse, crise d'angoisse en milieu de nuit, ou encore Arsenicum album s'il y a des réveils en milieu de nuit, avec asthénie, frilosité.

Il existe également des formules associant plusieurs souches sous forme buvable ou en comprimés à sucer.

En ce qui concerne la phytothérapie, trois plantes sont conseillées dans le sevrage tabagique accompagné de stress et d'anxiété : lorsque cet arrêt s'accompagne de fatigue avec difficultés d'endormissement et troubles du sommeil, on conseillera la valériane. De même en cas d'angoisse.

Tout comme la valériane, l'avoine peut être conseillée en cas de stress persistant.

Cette dernière sera efficace pour les personnes émotives, ou en cas d'insomnie associée à un surmenage intellectuel.

Le safran (crocus sativus) agit sur la déprime et la tension nerveuse : idéal pour lutter contre les troubles de l'humeur. Il est les plus approprié en cas de troubles du sommeil liés à des réveils matinaux.

L'aromathérapie peut être employée pour lutter contrer les différents symptômes du stress. Les plus fréquemment employées pour l'anxiété et les troubles légers du sommeil sont le petit grain bigarade et la lavande officinale.

En cas d'anxiété avec appréhension d'un événement, on peut conseiller la camomille romaine. S'il s'agit d'un stress avec trouble de l'humeur et fatigue nerveuse, la marjolaine sera la plus adaptée. On utilisera ces dernières en inhalation sèche sur un mouchoir, ou au creux du poignet.

La camomille romaine peut également être conseillée pour des difficultés d'endormissement avec agitation. Si des cauchemars accompagnent le sommeil, l'ylang-ylang permettra de s'endormir plus facilement.

On peut utiliser les huiles essentielles sous différentes formes : par voie orale, en massage sur les zones de tension, en diffusion ou par inhalation sèche. Il est également possible de faire des bains relaxants. Mais attention le mode d'emploi est propre à chaque huile essentielle.

Le stress peut entraîner la perte de nombreux micronutriments.

Un supplément en magnésium et vitamine B6 permet notamment d'améliorer la résistance au stress.

Plusieurs spécialités combinant plantes, minéraux et oligo-éléments sont disponibles.